

健康レシピ

＊ ＊ バランスメニュー ＊ ＊

令和 6年 5月

東員町食生活改善推進協議会

☆ 鶏ひき肉のきつね焼き

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
油あげ	1枚	4枚
鶏ひき肉	60g	240g
しし唐辛子	2本	8本
ねぎ	5cm	20cm
生姜	3g	12g
小麦粉	少々	少々
白いりごま	1.5g	6g
醤油	3g	12g

- ① 油揚げは半分に切り開いて袋状にし、内側に小麦粉をはたく。
- ② ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、ねぎ、生姜、ごま、醤油を合わせて粘りが出るまで混ぜ、①に詰める。
- ④ ③をオーブントースター（フライパンでも良い）で7～8分焼き、中まで火を通す。
しし唐も一緒に焼く。
- ⑤ きつね焼きを器に盛り、しし唐も添える。

☆ 海藻と根菜の豆腐ヨーグルトソース

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
海藻ミックス	4g	15g
ごぼう	12.5g	50g
れんこん	15g	60g
酢	水2カップにつき5g	
人参	20g	80g
ストリングチーズ	1/4本	1本
絹ごし豆腐	25g	100g
練り辛子	1.3g	5g
みそ	2.5g	10g
砂糖	少々	少々
プレーンヨーグルト	25g	100g
白すりごま	1.5g	6g

- ① 海藻ミックスは水につけて戻し、水気を切る。
- ② ごぼうは皮を包丁の背でこそげて千切り、れんこんは皮をむいて薄切りにし、酢水につける
- ③ 熱湯に酢を少々入れ、②を茹でてザルに上げ、冷ます。
- ④ 人参は皮をむき、細切りにして、さっと茹でる。
- ⑤ 豆腐は水切りをしてボールに入れ、スプーンでつぶす。練り辛子、みそ、砂糖を混ぜ、ヨーグルトを加えてソースを作る。
- ⑥ 器に⑤の豆腐ヨーグルトを敷き、混ぜ合わせた①③④とチーズを盛り付けして、すりごまを散らす。

☆ 根菜とキャベツのスープ

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
大根	50g	200g
人参	30g	120g
玉ねぎ	30g	120g
キャベツ	20g	80g
水	183ml	732ml
顆粒コンソメ	1.3g	5.2g
塩・こしょう	少々	少々

- ① 野菜は一口大の乱切りに切る。
- ② 鍋に大根、人参、玉ねぎと水を入れ、煮立ったらアクを取り、コンソメを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②にキャベツを加えてひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調える。

☆ 牛乳ココアプリン

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
粉ゼラチン	1.3g	5.2g
水	3.75g	15g
牛乳	62.5g	250g
ミルクココア	4g	16g
砂糖	5g	20g
バナナ	1/8本	1/2本

- ① 粉ゼラチンを分量の水に入れてふやかす。
- ② 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ ボールに、ココアと砂糖を入れダマがなくなるよう混ぜ合わせ、①②も加えて泡だて器でよく混ぜる
- ④ 器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固め、輪切りにしたバナナをのせる。

☆ ごはん 1人分=110g

献 立 名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
鶏ひき肉のきつね焼き	193	14.9	13.4	82	0.5	0.4
海藻と根菜の豆腐ヨーグルトソース	117	6.8	5.7	183	0.8	3.2
根菜とキャベツのスープ	39	1.0	0.2	35	0.7	1.4
牛乳ココアプリン	92	4.1	3.3	63	0.1	0.9
ごはん (1人分=110g)	185	2.8	0.3	3	0.0	0.3
合 計	626	29.6	22.9	366	2.1	6.2